

# تاثیر ورزش بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه های سطح شهر اردبیل طی سالهای ۹۲-۱۳۹۱

دکتر فیروز امانی

استادیار آمار زیستی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

محمد جواد نقی زاده ( نویسنده مسئول )

عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

مهران مستعلی زیبا،

عضو کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی

اردبیل

معصومه نوحی، مهسا صفری، مریم محمدی آذر، ندا طهماسبور اعظم باباپور

اعضای کمیته تحقیقات دانشجویی دانشجویان فناوری اطلاعات سلامت

## چکیده:

**مقدمه و هدف:** سلامت روانی دانشجویان در هر جامعه دارای اهمیت بسیاری است زیرا دانشجویان از جمله سازندگان فردای هر جامعه ای هستند. وجود اختلال روانی می تواند باعث افت تحصیلی شده حتی در مواردی ترک تحصیل را نیز به دنبال داشته باشد. به همین دلیل انجام تحقیقات متعدد در زمینه ورزش و مولفه های روان شناختی انسان، می تواند با روشن نمودن اثرات مطلوب ورزشی و فعالیت های جسمانی روی جنبه های روانشناختی انسان، ضمن علاقه مند کردن دانشجویان به ورزش، سلامت روانی و جسمانی جامعه را نیز ارتقا بخشد. بنابراین مطالعه حاضر سعی در بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه های سطح شهر اردبیل را دارد.

**روش کار:** این مطالعه از نوع توصیفی - مقطعی می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کل دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های اردبیل (علوم پزشکی، محقق، پیام نور) طی سال های تحصیلی ۹۲-۹۱ تشکیل میدهند. حجم نمونه این پژوهش ۱۸۰ نفر در نظر گرفته شد که بطور تصادفی از میان دانشگاه های مورد نظر انتخاب شدند.

**نتایج:** از افراد شرکت کننده در آزمون ۳۹.۵٪ ورزشکار و ۶۰.۵٪ غیرورزشکار بودند. و همچنین در صد افراد سالم به افراد بیمار بر اساس آنالیز پرسشنامه ۴۷.۷٪ به ۵۲.۳٪ است. که از بین ۳۹.۵٪ ورزشکاران حدود ۳۰٪ سالم و بقیه دارای اختلالات روانی بودند. و از ۶۰.۵٪ غیرورزشکار حدود ۳۸٪ دارای اختلالات روانی و بقیه سالم می باشند.

**نتیجه گیری:** ورزشکاران اختلالات روانی کمتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند که این تاثیر ورزش را بر افزایش سلامت روان نشان میدهد.

**کلید واژه:** دانشجویان - روان - ورزش



کنگره پژوهشی سالیانه دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



کمیته تحقیقات دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی اردبیل